

SOUTENIR VOTRE ADO AVEC L'ANXIÉTÉ FACE AUX TESTS

L'anxiété entrave-t-elle la capacité de votre ado à faire de son mieux lors d'un examen? Craint-il de ne pas réussir ses examens? Éprouve-t-il des symptômes physiques comme des palpitations cardiaques ou des maux d'estomac? Se plaint-il de ressentir de l'anxiété à l'idée de ne pas avoir retenu ce qu'il faut savoir?

Une certaine anxiété peut nous aider à nous préparer et à nous garder alertes mentalement, ce qui améliore notre performance. Mais trop d'anxiété peut affecter notre mémoire et nous faire commettre des erreurs, ce qui diminue notre performance.



Ce qui se passe

L'anxiété face aux tests de votre ado pourrait être alimentée par ce qui suit :

- le sentiment (ou le fait) de ne pas être préparé;
- les souvenirs de mauvaises expériences passées lors d'examens;
- les pensées et les inquiétudes inutiles;
- la pression exercée par la famille (réelle ou imaginaire);
- la peur de l'échec;
- les défis d'apprentissage.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Écoutez. L'un des aspects les plus difficiles de l'anxiété est le sentiment d'isolement et de frustration qui peut en découler. Donnez à votre ado l'espace nécessaire pour partager ses émotions et ses inquiétudes. Essayez de ne pas intervenir et de régler le problème. Laissez plutôt votre ado parler la plupart du temps.

Faites preuve d'empathie. Exprimer de l'empathie en écoutant et en prenant votre ado au sérieux est l'une des meilleures façons de l'aider à se sentir vue et entendue – et à être plus susceptible d'écouter les suggestions. Mais n'oubliez pas : faire preuve d'empathie envers son expérience, ce n'est pas accepter son comportement ou sa version des faits. Par exemple, vous pourriez dire :

- « On dirait que tu as passablement de préoccupations. »
- « Tu dois jongler avec beaucoup de choses à la fois. »
- « Je comprends pourquoi tu t'inquiètes pour demain. C'est important pour toi. »
- « Les examens peuvent faire peur. Je suis là pour t'aider si tu as besoin de moi. »

Ne minimisez pas ses inquiétudes. L'une des choses les plus difficiles à ne pas oublier pour les adultes est l'ampleur que tout prend à l'école secondaire. Il peut être tentant de minimiser les inquiétudes de votre ado (« Ce n'est pas une grosse affaire. Ça ne vaut que 10 % de ta note! »). Mais il peut avoir des raisons de ressentir de l'anxiété que vous ne connaissez pas, comme se comparer à ses pairs, décevoir les autres ou craindre le jugement ou l'embarras.



Rassurez votre jeune, mais soyez réaliste. Rappelez à votre ado qu'un examen n'est qu'une occasion de montrer ce qu'elle connaît (et non ce qu'elle ne connaît pas). C'est un outil qui permet à l'enseignant d'évaluer la compréhension qu'ont les élèves du sujet. Et il veut que les élèves réussissent! Un examen ne peut pas mesurer l'ensemble des forces et des talents de votre ado, et il ne s'agit pas d'une bonne mesure de son degré de réussite et de ses réalisations futures. Après tout, beaucoup de gens réussissent très bien dans leur travail sans avoir obtenu de bonnes notes à l'école secondaire.

Renseignez-vous sur l'anxiété face aux tests. Il existe de nombreuses bonnes ressources sur l'anxiété face aux tests et la façon de la gérer, notamment :

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (ressource AISE pour les élèves de la 8^e à la 12^e année, document PDF)
- [Test Anxiety](#) (cahier d'exercices de HeretoHelp, offert également en [PDF téléchargeable](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (vidéo)

Trouvez des stratégies d'adaptation. Chacun a des moyens différents qui l'aident à se calmer et à se concentrer, donc quelques essais pourraient être nécessaires pour trouver la stratégie qui fonctionne le mieux pour votre ado. Passez un peu de temps en sa compagnie en pratiquant différents exercices calmants avant le jour de l'examen. Ainsi, si elle se sent anxieuse ce jour-là, elle saura comment se calmer. Pour des exercices calmants à essayer, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre adolescent à calmer son esprit et son corps](#) (page 18).

Ce n'est pas parce que vous pensez que quelque chose est vrai, que c'est vrai – même si cela semble vrai.

Rappelez-lui que l'attitude est importante. Certains ados ont l'impression qu'ils vont échouer avant même d'entrer en classe. Aidez le vôtre à prendre conscience de son discours interne (ce qu'il se dit). Vous pourriez lui demander « Que te dis-tu au sujet de l'examen? » ou « Selon toi, que se passera-t-il? » Dresser une liste de ses inquiétudes et de son discours interne inutile peut l'aider à voir les choses de façon plus objective. Pour d'autres idées, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Aider votre ado à vaincre ses inquiétudes et ses pensées inutiles](#) (page 10).

Encouragez le temps d'arrêt et le sommeil réguliers. Bien qu'il soit difficile pour un élève anxieux de trouver le temps de dormir, le temps d'arrêt et le sommeil sont essentiels pour apprendre et se souvenir. Le manque de sommeil peut affecter la performance et augmenter l'anxiété. Pour fonctionner au mieux de ses capacités, notre cerveau a besoin de pauses régulières tout au long de la journée. Une courte promenade à l'extérieur, s'étirer, écouter une méditation ou de la musique guidée, voire regarder par la vitre de l'autobus ou de la voiture sur le chemin de l'école, peut aider.

Aidez votre jeune à équilibrer son horaire. Trouver l'équilibre peut être particulièrement difficile au secondaire. Aidez votre ado à comprendre combien de temps il lui faudra pour étudier. Aidez ensuite votre jeune à trouver de la place dans son horaire pour ce temps, ce qui pourrait signifier l'annulation de quelques activités. Prendre du temps supplémentaire dans son horaire peut l'aider à soulager le stress et réduire le besoin de réviser à la dernière minute. Établir un horaire sur papier peut également l'aider à sentir qu'il contrôle mieux la situation. Et n'oubliez pas de trouver du temps d'arrêt dans votre horaire afin que vous puissiez lui donner l'exemple!

Rappelez-lui les mesures de soutien. Si votre ado a accès à des mesures de soutien ou d'adaptation pour les examens (comme avoir plus de temps ou être dans un espace privé tranquille), demandez-lui si elle utilisera ces mesures. Si c'est le cas, discutez de la façon et du moment où elle défendra ses intérêts.



Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.